Sală de sport în comuna Turnu Roșu

De curînd, elevilor Școlii generale din comuna Turnu Roșu li s-a dat în folosință o frumoasă sală de sport. Ea a fost realizată în bună măsură și prin prestarea unui număr de 600 de ore de muncă patriotică. Sala are o suprafață de 15 x 12 m, fiind parchetată și dotată cu toate aparatele de gimnastică necesare unei bune activități. Tot aici elevii au posibilitatea să învețe cîteva din sporturile preferate, ca voleiul, baschetul și handbalul.

La realizarea acestei noi construcții sportive au adus o contribuție însemnată, alături de numeroși cetățeni din comună, profesorii Ioan și Iordan Buta.

ILIE IONESCU-coresp.

E OARE RĂU COPILUL?

Sport și sănătate

Un cabinet de cultură fizică medicală. Alături, o sală de gimnastică mare, luminoasă, de unde tocmai ies „ciripind" vesel, cu obrajii roșii de sănătate, vreo 15 prichindei echipați de sport.

În holul acum liniștit, un băiețaș de vreo 4 ani, de mînă cu mama, așteaptă să intre la consultație. Copilul, agitat, își trage mama de mînecă și ea — probabil obosită — îl admonestează:

— Ești rău. Mi-ai scos peri albi. Stai o dată locului!

Copilul — timorat — stă un moment liniștit, apoi se agită iar.

— Vreau acasă!

Ușa cabinetului se deschide și pînă la urmă micul pacient intră, mai de voie, mai de nevoie. Ochii săi mari sînt gata să dea drumul lacrimilor și pînă e dezbrăcat plînge de-a binelea.

— E un copil rău. Așa a fost de cînd îl știu. Nu vrea să doarmă, nu vrea să mănînce, sare toată ziua, se agită, e nervos... Îi dăm și acum mîncarea cu lingurița. Seara, să nu mai vorbim, nu se culcă pînă nu se termină programul de la televizor. Săraca bunică îi face pe voie, că altfel nu e trai în casă cu el!

Sînt lucruri auzite zilnic aici de la unii părinți și bunicuțe. Medicul și profesoara de cultură fizică medicală zîmbesc. În cîteva minute, copilul — calm — se lasă măsurat, consultat și întreabă cu mult interes:

— Și eu, dacă fac gimnastică și mănînc, o să fiu tare și mare?

— Da, micuțule, vei fi tare și vei crește mare, dar pentru asta trebuie să mănînci mult, să dormi mult, să vii aici la noi, unde vei putea alerga și juca cu mingea împreună cu alți copii. Nu trebuie să-ți mai fie frică de noi.

— Vreau acuma să mă duci să mă joc cu mingea. Mie nu mi-e frică și n-am să mai plîng!

...E oare **rău** acest copil? Cu siguranță cu nu. Atunci, unde este greșeala de apreciere a mamei sale? Trebuie spus că mulți dintre noi ne-am obișnuit să privim copiii ca pe niște adulți în miniatură. Uităm foarte ușor năzbîtiile pe care le-am făcut și noi cîndva cerîndu-le în schimb mult calm și chiar putere de discernămînt; adică ceea ce ei încă nu ne pot da.

Copilul între 3—7 ani se află într-o perioadă de intensă dezvoltare, supusă unor legi pe care avem datoria să le cunoaștem. La această vîrstă oasele copilului au încă un conținut redus de calciu, sînt flexibile, scheletul lor este mai mult cartilaginos; într-un cuvînt, osificarea este în curs. Ligamentele care leagă oasele sînt încă slabe, iar musculatura inegal dezvoltată.

Inima copiilor bate mai repede, obosește, dar se și reface iute după oboseală. Respirația, de asemenea, le este mai frecventă, însă deseori deficitară din cauza polipilor, vegetațiilor sau a amigdalelor prea mari. Temperatura lor nu este încă constantă. Obișnuiți de mici cu aerul și apa rece ei pot să-și călească organismul, să-și mărească puterea de rezistență față de variațiile bruște de temperatură ale mediului înconjurător.

Dar nu numai fizicul, ci și calitățile de bază, cum ar fi forța și rezistența, lasă de dorit. În schimb, viteza este dezvoltată la majoritatea dintre ei. Mișcările copiilor sînt iuți, ei simțind o mare necesitate de... deplasare în spațiu. În general, se spune despre un copil foarte vioi și neastîmpărat că este nervos și rău, fără a se ține seamă de rezerva sa de energie, care cere să fie cheltuită. Din păcate, sînt multe cazuri în care nu are cum să și-o cheltuiască. În zilele ploioase sau reci îl închidem în locuință, unde nu-i dăm voie să facă zgomot, deranj etc. În zilele cu soare îl plimbăm o oră-două, dar de cele mai multe ori îi interzicem să alerge (pentru că transpiră) să sară (de frică să nu cadă), să se joace în nisip (pentru că se murdărește). Tata își cheltuiește rezervele de energie la... meciul săptăminal, mama cu treburile menajere, iar copilul trebuie „să dea dovadă de disciplină" și să se mulțumească cu jocuri cît mai liniștite! Și totuși, se știe că la vîrstele mici echilibrul copiilor este încă instabil, că ei se împiedică și cad ușor, că mișcările lor nu sînt suficient de coordonate și că, în fine, ei cheltuiesc multă energie pentru mișcări simple. Mai știm, de asemenea, că atenția lor nu se poate fixa mult timp, că ei au nevoie de variație. Și totuși...

La 7 ani începe școala. Copilul trebuie să fie bine dezvoltat, rezistent, disciplinat, cu o coordonare bună și cu o atenție trează, obișnuit cu intemperiile și cu un regim de viață ordonat. Este oare posibil așa ceva? Da, dar numai în cazul în care toată familia — inclusiv bunicuța cu inimă de aur — se coalizează în acest scop.

Iată cum e bine să se procedeze. În primul rînd trebuie respectate orele de masă. Să nu se tolereze mofturile nejustificate (dintr-o dragoste greșit înțeleasă), însă nici să fie obligat copilul să mănînce alimentele care nu-i plac. Somnul să totalizeze cel puțin 10 ore din 24. Culcarea — începînd de la ora 9 seara cel mai tîrziu. Dacă are focare de infecție amigdaliene sau polipi, acestea trebuie asanate la recomandația medicului, iar bolile intercurente tratate la timp. Foarte important este ca încăperea în care doarme copilul să fie bine aerisită și, cînd permite timpul, el să poată dormi cu geamul deschis. De asemenea, este de datoria noastră să asigurăm copilului cît mai multe ore în aer liber, să-l lăsăm să se joace, să alerge și să sară, acolo unde poate face acest lucru fără pericol de accident. Iar dacă copilul nu este bine dezvoltat, va trebui să urmeze un tratament de gimnastică specială medicală, la unul din serviciile de specialitate.

Dar cu sportul cum stăm? La această vîrstă se poate oare vorbi de sport? Într-un fel, da. Orice băiețaș care vede o minge, trage un șut. El merge cu trotineta, cu tricicleta. Fetițele se joacă și ele, cu mingea, cu cercuri, sar șotronul etc.

Putem și avem datoria să facem mai mult. Să-i îndrumăm sistematic pe copii spre îndeletniciri plăcute care să le întărească în același timp sănătatea. Vara este folositor să-i învățăm să înoate. Supravegheat, copilul poate învăța înotul încă de la 4 ani. Iarna să le dezvoltăm simțul de echilibru, coordonarea și viteza mișcărilor prin patinaj. Să-i facem mai îndemînatici prin jocurile cu mingea, mai tari prin gimnastică, făcută fie în colectiv, fie acasă. Să-i deprindem cu excursiile scurte — excelente izvoare de sănătate, frumusețe și fortificare.

Mai vreau să subliniez un lucru. Copilul e bine să stea cît mai mult timp în aer liber, să trăiască în încăperi cît mai bine aerisite, la o temperatură moderată. Este de dorit să se deprindă cu apa rece sau abia călduță. Soarele, dacă nu se face abuz de el, este deosebit de prețios în dezvoltarea copilului. Razele sale pătrunzînd în piele asigură mobilizarea vitaminei B care se găsește acolo și ajută la o calcifiere normală a oaselor. Să fim însă atenți. Să nu grăbim „bronzarea" dacă vrem ca soarele să-și facă efectul binefăcător. În fine, capul copilului trebuie să fie acoperit cu o pălărioară, de preferință albă, pentru evitarea insolației, iar îmbrăcămintea să fie comodă, adecvată sezonului.

Respectarea acestor reguli simple duce la rezultate admirabile. Viața ordonată, odihna suficientă, mesele la ore regulate, călirea sistematică a organismului, mișcarea organizată și corespunzătoare vîrstei, fac din orice copil „nervos" sau „rău" un omuleț dezghețat, curajos, rezistent, sănătos, vesel și fericit.

EDIT PETRUȚ
medic primar

INSEMNĂRI

Pe stadionul din Itești...

Cei mari sînt pe cîmp, la prașilă de floarea soarelui. Și, deși e vacanță, nu se vede țipenie de copil prin livezi. Să fie, oare, mai bună dulceața mingii de fotbal sau de volei decît cea a gustoaselor cireșe de iunie din Iteștii Bacăului? Așa se pare. Dacă-i așa, să rămîn la „stadion"...

★

Profesorul *C. Apostol* predă „naturalele" și agricultura. Acum vorbește însă despre sport. De cîteva ori îi surprind privirile mîngîind malurile neastîmpăratei Bistrițe și pădurea Bradului, peste care se-ntinde amurgul. Intuiesc o pasiune.

— *Sînteți, am impresia, un prieten al turismului.*

— Ca mulți tineri și... mai puțin tineri din Itești. Avem în comună patru echipe de orientare turistică. O parte din „antrenamente" le facem acolo, în desișul pădurii. Dar mereu dăm peste... adversari: zeci de copii care au inclus astfel de concursuri în jocurile de fiecare zi.

Știu că una din echipe este campioană raională și a ocupat locul II pe regiune. Nu știam însă că profesorul C. Apostol face parte din această echipă. Nici că are... 60 de ani!

★

Mi s-a spus că „Lumina" Itești este asociație fruntașă pe raion. Deci, înaintea asociațiilor sportive din comunele Răcăciuni, Prăjești, Secuieni, Blăgești *unde se desfășoară intensă activitate. Și, iată de ce:*

- *La Itești există 6 secții afiliate: atletism, fotbal, volei, turism, șah, tenis de masă — care au obținut rezultate remarcabile.*
- *În plus, un mare număr de tineri practică baschetul, gimnastica, trînta, halterele, box, handbal, oina și un sport cu tot mai multă popularitate — tirul.*
- *Pentru buna desfășurare a acestei multilaterale activități au fost amenajate terenuri de fotbal, volei, baschet, sectoare pentru atletism, poligon de tir...*
- *Campionatul asociației sportive „Lumina" a atras în întrecerile de atletism, tir, volei, tenis de masă și șah peste 300 de cooperatori și elevi.*
- *116 tineri din comună au devenit purtători ai Insignei de polisportiv. Alți 25 mai au doar o probă...*

★

De vorbă cu soții Constantin *(directorul școlii) și* Constanța Doroftei *(prof. de educație fizică):*

— Care este rolul sportului în școala din Itești?

Răspunde directorul: „Contribuție extrem de importantă la creșterea capacității de asimilare a cît mai multor cunoștințe, la realizarea unei atmosfere de disciplină, a spiritului colectiv, la cultivarea dorinței de a fi în frunte și — pentru aceasta — de a munci, de a învăța necontenit".

Completează profesoara de educație fizică: „...Și un puternic efect de sănătate, de dezvoltare armonioasă. Să-i vedeți pe cei din a VII-a și a VIII-a; ți-e mai mare dragul să-i privești, ce frumos au crescut! La ora de educație fizică nimeni nu cere „scutire". Cine ar vrea să se scutească de... sănătate?"

— Ce pondere au atletismul și gimnastica în activitatea sportivă a elevilor?

— *Egalitate cu... fotbalul. Avem echipe de gimnastică artistică, echipe de băieți și fete din clasele VII—VIII și foarte mulți iubitori ai acestui sport în clasele mici. În ceea ce privește atletismul, iată pe cîțiva din performerii noștri, cîștigătorii ultimelor concursuri interclase și pe școală:* B. Amălăngii, C. Marcu, G. Barzaghideanu, G. Latu, I. Tofan, Maria Cristea, Elena Capră, Aneta Răzeșu...

★

La „stadion" îl întîlnesc și pe președintele sfatului popular comunal tov. *Gheorghe Valache.* Îl rog să participe la mica noastră „masă rotundă". Răspunde cu amabilitate și cu o mărturisire: „Și eu sînt un mare amator de sport!"

— *Ce loc ocupă sportul în viața cooperatorilor și în primul rînd în cea a tineretului?*

— La Itești, organizarea timpului liber se bucură de toată atenția. Organizăm serbări, manifestații culturale la care participă brigada artistică sau brigada de teatru; au loc „călătorii geografice" și, bineînțeles, multe acțiuni menite să contribuie la însușirea cunoștințelor de specialitate din domeniul agriculturii și zootehniei.

Sportul este nelipsit din această organizare a timpului liber. S-a creat și se dezvoltă o tradiție sportivă la care oamenii de aici țin foarte mult. Nici nu poate fi vorba de a „uita" această activitate. Pentru că locuitorii comunei, tineri sau vîrstnici, s-au obișnuit: în fiecare duminică, cam pe la ora șapte dimineața, se string la terenul de sport. Ca să privească sau să participe la întreceri...

— Multe din aceste succese se datoresc muncii entuziaste a consiliului asociației sportive, *îmi spune* T. Dumitrache, *președintele Consiliului raional al UCFS Bacău. Fiecare dintre membrii consiliului iubește și... practică sportul.*

Interesant. Reporterul cere amănunte și... notează: Vasile Ciubotaru, *președintele asociației, este cel mai bun voleibalist, gimnast, jucător de șah și de tenis de masă din comună;* C. Apostol — *secretarul asociației — campion raional la orientare turistică,* Constantin și Constanța Doroftei — *campioni de tir,* Ion Clapon — *atlet și gimnast fruntaș,* Aurel Florea, *atlet și fotbalist,* C. Rostiov, *instructorul echipei feminine de volei și căpitanul echipei de fotbal.*

★

Pînă la urmă, „masa rotundă" s-a mutat în livada cu cireși. Aici am mai aflat că asociația „Lumina" pregătește o mare „duminică cultural-sportivă", că *„trebuie să organizăm mai multe întreceri de ciclism (ce repede prinde sportul acesta!)",* că *„acum dacă ne-am pus în gînd să facem o arenă de popice, atunci hai s-o facem!"...*

Ce gustoase sînt, într-adevăr, cireșele de Itești!

DAN GIRLEȘTEANU



O gazdă căutată tot anul: muntele. Arșița verii constituie un motiv în plus pentru turiști de a străbate cărările munților, pentru a sorbi aerul proaspăt al înălțimilor și a admira natura în toată măreția ei.

Corespondenții ne scriu despre:

Sportul în stațiunile de odihnă

CAMPIONATE INDIVIDUALE LA SINAIA

În fiecare serie, la Sinaia își petrec concediul de odihnă cîteva mii de oameni ai muncii. Cei veniți la odihnă pot practica și sportul lor preferat. Administrația stațiunii s-a preocupat de asigurarea condițiilor necesare. Astfel, se organizează cu succes campionate la șah și tenis de masă, la care participă oamenii muncii veniți la odihnă. Mult solicitate sînt și terenurile de volei pe care se întrec zilnic numeroși iubitori ai acestui sport.

Și turismul se bucură de simpatia celor veniți la odihnă. Cu regularitate se organizează excursii la Piscul Cîinelui, Cota 1400, Stînca Ana, Cascada Urlătoarea, Vîrful cu Dor etc.

Nicu Sbuchea

ÎNTR-O STAȚIUNE DE PE LITORAL

Litoralul a început să fie tot mai solicitat în aceste zile. Este firesc! Am intrat doar în „luna lui Cuptor". La Mangalia și-au dat întîlnire numeroși oameni ai muncii din toate colțurile țării. Pentru a face ca timpul de odihnă să fie cît mai plăcut, conducerea Casei de cultură din localitate a organizat activități sportive care atrag de fiecare dată mulți iubitori ai sportului. După un serios instructaj teoretic susținut de profesorul de educație fizică Ion Pocitaru, numeroși tineri și vîrstnici intră în apă să învețe înotul. Cei avansați sînt îndrumați să-și perfecționeze stilul iar alții sînt atrași de jocul de polo.

La stadion, pe pista de atletism, pe terenurile de volei, baschet și tenis de cîmp se organizează întreceri viu disputate. T. Bogdan — lăcătuș mecanic la Combinatul chimic din Craiova, V. Miclea — muncitor la fabrica de blănuri „1 Mai" din Oradea, G. Drăghiță — electrician la uzina Autobuzul din București, I. Matreș — lăcătuș la C.F.R.-Dej ș.a. sînt nelipsiți zilnic de pe stadion.

I. Negruț

„Cupa regiunii Bacău" la orientare turistică

În apropierea cabanei Izvorul Muntelui din munții Ceahlăului a avut loc în zilele de 24—26 iunie, un frumos concurs de orientare turistică dotat cu „Cupa regiunii Bacău". Această tradițională întrecere a reunit sportivi din regiunile Iași, Ploiești, Dobrogea și din raioanele regiunii Bacău (reprezentate prin orașul și raioul Bacău, orașul și raionul Roman, Orașul Gh. Gheorghiu-Dej, raioanele Tg. Neamț și P. Neamț). Amintim că în anul trecut cupa a revenit raionului P. Neamț și că ea a fost organizată pe munții Cernegura și Cozla, unde s-au desfășurat întreceri în etapă de zi și de noapte.

La această nouă ediție a concursului, traseul s-a menținut destul de dificil, măsurînd 12 km (cu o diferență de nivel de 900 m). Concurenții au fost obligați să atingă un număr de 3 stații de gradul I și 15 posturi de control. De asemenea, ei au trebuit să rezolve un număr de cinci elemente tehnice. La startul întrecerilor — cu etapă numai de zi — s-au prezentat 14 echipe de băieți și 9 de fete, ceea ce constituie o reușită organizatorică. Trebuie spus, totodată, că cei ce și-au demonstrat cunoștințele în această interesantă ramură sportivă au trebuit să facă față, spre sfîrșitul concursului, unei ploi torențiale și implicit terenului foarte alunecos. Totuși, competiția s-a bucurat de un deplin succes, datorită nivelului bun de pregătire a tuturor sportivilor.

În clasamentul **masculin** pe primele locuri s-au situat echipele **Petrolul Ploiești**, Proletarul Bacău și Chimia Orașul Gh. Gheorghiu-Dej. Competiția **feminină** a revenit reprezentativei **raionului Tg. Neamț**, formată din sportivele Constanța Anastasiu și Zoica Ungureanu. Pe locurile II și III: Petrolul Ploiești și raionul P. Neamț. La sfîrșitul întrecerii, după alcătuirea clasamentului general, **cupa a fost înmînată asociației sportive Petrolul Ploiești**, care a fost penalizată cu cel mai mic număr de puncte (la băieți cît și la fete). **Ing.** Tănase Nicolae, Ioan Cuțulub, Paula Stănescu și Marcela Frînculescu, componenți ai echipelor Petrolului și-au înscris numele la loc de cinste în ediția 1966 a acestei competiții.

CORNELIU NEMȚEANU — coresp.